

# ほけんだより



## 夏休み号



2023年7月20日 No.6  
天王寺川中学校 保健室

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスです。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も部活も遊びも楽しみましょう！



### な

なかなかできない  
治療を今こそ

「健康診断の結果のお知らせをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みの治療がチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！！



## なつやすみ

### や

やりすぎない  
ネット・ゲーム

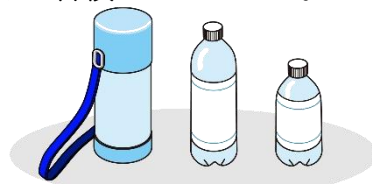


ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

### す

水分補給はこまめに

のどが渇いてから水分補給をするのは遅いです。のどが渇く前にこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。



### み

乱さない  
生活リズム

早寝・早起きをするなど、学校のある日と同じ生活リズムで過ごすようにしましょう。1日のエネルギー補給の朝ご飯も欠かさずに！



8月7日は  
鼻の日

意外と大事な  
鼻水のこと



鼻水の色で体の不調を見極めよう

透明でサラサラとした鼻水

カゼ、アレルギー性鼻炎など

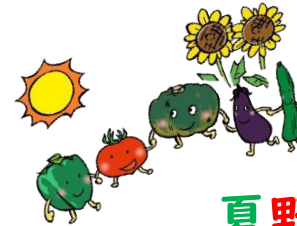
黄色や緑色で粘り気のある鼻水

カゼ、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など

赤色の鼻水

血が混じっている

上のような鼻水が続くときは、  
病院に行きましょう

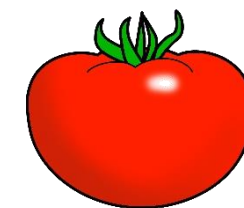
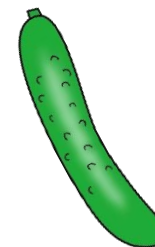


## 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。

### キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防にも効果的です。



### トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

### 枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

